

子どもの食育や生活習慣病の予防食を勉強している美郷町食生活改善推進協議会(食改=しょっかい)会員の皆さんが、野菜を使った体に優しいヘルシーレシピを紹介するよ!



材 料 (4人分)

白菜	100g	ニンジン	1/4本
モヤシ	30g	大根	70g
春菊	30g	シメジ	20g
ゴボウ	30g	生シイタケ	1個
豚こま肉	50g	成分無調整豆乳	100cc
味噌	40g		



大根には「ジアスターゼ」という、でんぷん分解酵素が多く含まれています。消化を助け、胃もたれ、胸やけなどに効果があります。

野菜をもう一皿食べよう 食改さんの 試してレシピ



今回のメニュー

冬野菜の みそ豆乳なべ

作り方

- ① ニンジンと大根は皮をむいていちょう切りにする。シメジは石づきを切り捨て、手でほぐしておく。春菊は根元の固い部分を切り捨て、食べやすい長さに切る。モヤシは洗っておく。ゴボウはささがきにして水にさらし、アクが抜けたら水気をきっておく。生シイタケは石づきを切り捨て、スライスする。白菜はざく切りにする。
 - ② 鍋に水と①の具材を入れてフタをして煮る(春菊は入れない)。
 - ③ 具材が柔らかくなったら豚こま肉を入れてさらに煮る。
 - ④ 豆乳と味噌を溶き入れて味見をする。
 - ⑤ 最後に春菊を入れてできあがり。
- ※ お好みでかぼちゃ・油揚げ・長ねぎを入れてもおいしいです。



みんな集まれ! 子育て支援の催し12月

問い合わせ なかよし園 ☎0187(85)3115
わくわく園 ☎0187(84)0023
すこやか園 ☎0187(83)2100

事業名	対象・内容	期日	場所	時間
3園合同	子育て支援クリスマス楽しみ会 ▶P25	12月 19日(木)	美郷町宿泊交流館 ワクアス	10:00~11:20
なかよし園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月~金曜日(平日のみ)	千畑なかよし園	9:30~16:30
ひまわり広場	クリスマス制作をしよう 作って遊ぼう・誕生会	12月 6日(金) 12月 13日(金)		9:30~11:30
わくわく園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月~金曜日(平日のみ)	六郷わくわく園	9:30~16:30
あそびにおいて	クリスマスの飾りを作ろう 誕生会 看護師さんのお話(感染症について)	12月 5日(木) 12月 12日(木)		9:30~11:30
すこやか園開放	子育て相談・自由遊び	毎週月~金曜日(平日のみ)	仙南すこやか園	9:30~16:30
子育て広場 「ひだまり」	クリスマスを楽しもう 看護師さんのお話(感染症予防講座) 12月のお誕生会 交通安全教室	12月 4日(水) 12月 11日(水)		9:30~11:30

戸籍の窓

10月届出順

すこやかに

赤ちゃん お父さん・お母さん 行政区

やすらかに

亡くなった方 年齢 行政区 亡くなった方 年齢 行政区

美郷の赤ちゃん

HAPPY BIRTHDAY

坂本侑利香 ちゃん

お兄ちゃんとお姉ちゃんのように、元気に育ってね。

紀さん・萌さん (第二晩)

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和元年11月に届け出をした赤ちゃんの写真(1人1枚まで)の裏面に赤ちゃんのお名前と生年月日、ご両親のお名前、住所、電話番号を記入し、メッセージ(30字程度)を添えて12月6日(金)までご応募ください。

応募先 町総務課、六郷出張所、仙南出張所

※広報に掲載してほしくない場合は、届け出の時に戸籍窓口にお申し出ください。

美郷町 人のうごき

令和元年10月末現在 ()内は前月比

人口	19,424人 (-27)
男	9,175人 (-10)
女	10,249人 (-17)
世帯数	6,644世帯 (-9)

休日救急医療連携事業

日曜日・祝日および年末年始

診療場所	大曲厚生医療センター	診療科目	内科・小児科
診療時間	午前9時～午後3時	電話番号	☎0187-63-2111

歯科休日当番医

診察時間 ● 午前9時～正午

診察日	医療機関名	電話番号 (0187)
12/ 1(日)	井関歯科医院(大仙市朝日町)	63-8100
12/ 8(日)	さとうデンタルクリニック(仙北市角館町)	55-4222
12/15(日)	船木歯科医院(大仙市神宮寺)	72-3222
12/22(日)	富岡歯科医院(大仙市太田町)	88-1123
12/29(日)	たかはし歯科クリニック(大仙市高梨)	62-6800
12/31(火)	はら歯科医院(大仙市大花町)	88-8418

献血のお知らせ

輸血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。献血にご協力いただいた皆さまには粗品をご用意しています。

実施日	時間	実施会場
12/ 6(金)	10:00～11:30	ロード電子株式会社
	13:00～16:00	美郷町役場

問 ● 美郷町保健センター ☎0187(84)4900

12月の健診カレンダー

会場 美郷町保健センター ☎0187(84)4900

内容	日時	対象
4か月児健診	12月24日(火) 受付/12:45～13:00	令和元年8月生まれ
7か月児健診	12月20日(金) 受付/12:45～13:00	令和元年5月生まれ
10か月児健診	12月20日(金) 受付/12:45～13:00	平成31年2月生まれ
1歳6か月児健診	12月17日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年5月生まれ
2歳6か月児歯科健診	12月10日(火) 受付/12:45～13:00	平成29年5月生まれ
3歳児健診	12月13日(金) 受付/12:45～13:00	平成28年5月生まれ